

出前講座
も
承ります！

認知症サポーター養成講座を受講してみませんか？

「認知症サポーター」

とは

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職場などで、認知症の方やその家族を手助けする人のことです。

認知症について正しく学ぶことで、認知症の方への接し方や、将来のご自身のそなえについて知ることができます。

本講座は小学生ぐらいのお子様でも受けることができます。
お子様自身の権利や多様性を学ぶきっかけの一つとして、授業に取り入れる学校も増えてきました。
小規模の団体様からのご依頼も承ります。
お気軽にお問合せください！

042-631-0071

定期開催も行っています！

開催日：奇数月第2土曜日(1月11日・3月8日)

時 間：10:00～11:30

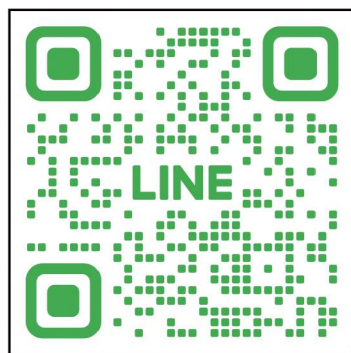
会 場：はちまるサポート石川 交流スペース（石川事務所2階）

申込先：042-631-0071



高齢者あんしん相談センター石川
公式LINEができました！

高齢者あんしん相談センター石川が行うイベント情報や、本通信のバックナンバーなどを発信しております。ぜひご登録ください！



※LINEでの個別相談は承っておりません。

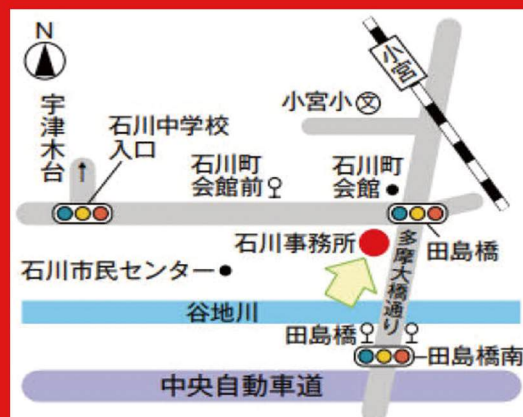
LINE QRコード 友達登録のやり方

①LINE アプリを長押しし、「QRコードリーダー」を選択する。

②QRコードリーダーで、左記QRコードを読み取る。

③「友達追加」を押す。

登録完了！



八王子市石川町481番地 石川事務所内

042-631-0071

9:00～17:30 開所
日曜・祝日・年末年始休み



通信

とこてく

八王子市から
委託を受けた
65歳以上の方向けの
総合相談窓口です！

令和7年
1月号

高齢者あんしん相談センター石川



明けましておめでとうございます。
今年は「巳年」ですね。巳年の「蛇」は脱皮を繰り返すことから「復活と再生」や「強い生命力」の象徴とも言われています。
皆様の中には長いコロナ禍で体力や気力が落ちてしまっている方もいらっしゃるかもしれません。また、地域での活動が減少し繋がりが薄くなってしまった地域もあるのではないのでしょうか。
巳年の今年は皆さまそれぞれの心身の健やかさを取り戻しながら地域の力も強く「復活」できると良いですね。
私たち高齢者あんしん相談センター石川も微力ながらその復活のサポートをさせていただきたいと思っています。
皆様に多くの福が訪れる一年になることをお祈り申し上げます。

高齢者あんしん相談センター石川センター長 平井

暮らしに関する豆知識

知って便利に ちょっと豊かに

生活を便利にしてくれる家電や技術ですが、日々、あまりにも早いスピードで進化していくので、進化したこと自体に気づかないでいることも多々あります。

「もっと早くに知っていれば、こんなに困らなかったのに！」という経験をされた方も、いらっしゃるのではないのでしょうか？
当センターにも、



「防犯が気になるんだけど、どう対策したらいいかわからない」
「家族が家の中に一人でいるとき、安全に過ごさせているか心配」
「この先も元気に暮らしていきたいけど、どうしたらいいかな」

といった生活の悩みが寄せられます。
もしかしたら、新しい技術の中に、悩みを解決するヒントがあるかもしれませんよ！

そこで今回は、コジマ×ビックカメラ八王子高倉町店の中島（なかしま）店長に、生活上の様々な悩みについて、家電量販店の視点から、一緒に解決方法を考えていただきました！



次のページへ!!

知って便利に ちょっと豊かに



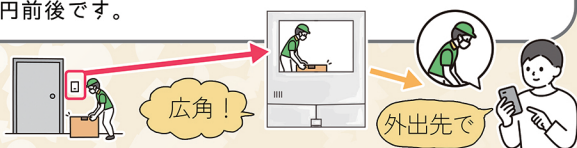
お悩み



最近物騒な事件が多い。防犯対策、どうしたらいいかな？

インターホンや防犯カメラ、窓フィルムはどうでしょうか？

最近のインターホンは広角レンズです。カメラに映らないように隠れる人もきちんと映ります。製品によっては外出先から来客対応することもできます！交換工事も1万円前後です。



防犯カメラは**乾電池で動くもの**もあります。難しい工事もららず、手軽ですね。モニター等、防犯カメラとしての機能は一通りついています。窓には防犯フィルムはテレビでも紹介されていました。フィルムを貼ると、簡単に窓ガラスが割れなくなり、建物への侵入に時間がかったり、大きな音が響いたりします。泥棒は大きな音と時間がかかることが大嫌いです。犯行を諦めさせやすい効果があります。ホームセンターや家電量販店でも取り扱っています。



小さなお子さんがいるご家庭にもいいですね！



お悩み



屋根や壁など、見えないところが壊れていると言われた。本当か？固定電話に怪しい電話が増えたけど、どうしたものか…

今、販売されている固定電話機は、ほとんどに、「この会話は録音されています」というアナウンスが流れます。機種によっては、**録音した音声を、そのまま警察などとの通話中に流して聞かせることができるもの**もあります。電話会社によっては、「70歳以上の方は、ナンバーディスプレイ表示代金は無料」としている会社もあります。

訪問販売はとにかく家にいれないことが大切です！

頼んだは良いが、点検した会社がどこにあるのか、記載されている住所に本当にあるのか分からない…という話も聞きます。きちんと実在している会社で、いざという時は店舗にも訪ねていけるとところに頼みましょう。家電量販店でも、壁や屋根の無料診断を受け付けていますよ！



転送！



掃除がちょっと大変になってきた…。掃除機が重い！

お悩み



今は軽い掃除機もありますよ。

まるでおもちゃのように軽い、1Kg 前後の掃除機です。

掃除し終えた後、掃除機に溜まったゴミを自動的に付属の機器（ゴミ箱）に取り込んでくれる製品もあります。

また、「**家電量販店で買えるお掃除サービス**」もあります。

店頭で「お掃除サービス」のパッケージを購入いただき、後日、箱に入っている連絡先にご連絡いただくと、エアコン掃除などのサービスを受けられる仕組みです。

母の日やちょっとしたご両親へのプレゼントとして、購入し、パッケージを郵送される方もいらっしゃいますよ。



1Kg！



家の中で安全に過ごしているか心配

お悩み



テレビ CM していた「使わないと家族に通知されるポット」などもあります。これは製品を制作している企業独自のサービスなので、該当サービスが提供できるポットをすでにお持ちならば、新たに製品を買わなくても、企業と契約するだけでサービスを受けることができますよ。



安否確認のご相談は、当センターにも多く寄せられます。

とりつけるだけのスマートロックキー（玄関ドアの鍵を遠隔で開閉する機械）や、無くしがちな鍵やリモコンにキーホルダーをつけておくことで、ボタンを押すとキーホルダーが鳴って居場所を教えてくれる製品（キーファインダー）などもあるようです。その他、「お弁当の宅配サービスを活用する、電球を交換し、一度もつけないと家族に通知が届くサービスを活用する」など、様々な方法があります。機械やサービスを上手に使い、安心安全に暮らせるとより良いですよ。



八王子市では、認知症の方を対象とした位置情報探索サービスや、緊急時にボタンを押すとセキュリティ会社が駆けつけてくれるサービス、あらかじめ登録した連絡先に、ボタンを押すだけで順番に電話をかけてくれるサービスなども提供しております。詳細は高齢者あんしん相談センター石川にお問合せください。

中島店長、さまざまな製品の情報をご紹介いただき、ありがとうございました！